

# 認定看護師便り

2018年  
9月

蒲郡市民病院 看護局

## 災害時にも脳卒中予防が大切です

近年、地震や洪水、土砂災害などの自然災害が多発しております。災害から避難でき命が助かって長期にわたる避難所での生活や慣れない場所での生活となることもあります。大切な人や場所が災害により失われることもあり、心も体も大きな衝撃を受けることと思います。そのような辛い状況のなかにおいても脳卒中を予防する行動が必要となることもあります。今回は、災害時だからこそ取り組むことが必要な脳卒中予防についてお伝えしたいと思います。

### 運動をしましょう

車内などでの生活で長時間、同じ姿勢で過ごすことで深部静脈血栓（エコノミークラス症候群）の危険が高まります。適度に運動や水分摂取による予防が重要です。

### 禁煙をしましょう

災害時には様々なストレスから喫煙してなくなることもあります。生活習慣病予防のためにも禁煙が重要です。避難所では、受動喫煙を予防するためにも禁煙をしましょう。

### 水分を飲みましょう

血液がドロドロすると、血管が詰まりやすくなります。飲料水の確保やトイレを気にするあまり水分摂取を控えがちですが、脱水予防のためにも必要です。

### 塩分摂取に気をつけましょう

災害によるストレスから血圧が上昇することがあります。また、避難所では、インスタント食品や菓子類などを摂取せざるを得ない状況となりやすいです。普段より塩分への感覚が鈍くなりやすいです。高血圧の方は、とくに塩分摂取に注意が必要です。

### 薬を忘れずに飲みましょう

薬の供給が不十分となることが予測されます。日頃から少し余分に薬を準備しておきましょう。薬が飲めない状況が続くときは、症状が出現するかもしれないことを意識しておきましょう。